



Утверждаю:  
Директор ГБОУ СОШ № 307  
Адмиралтейского района Санкт-Петербурга  
Т.В. Матвеева  
Приказ № 71/1 от 31 августа 2023 года

**План работы**  
**по психолого-педагогическому сопровождению**  
**обучающихся 9-х и 11-х классов при подготовке к ГИА**  
**в ГБОУ СОШ № 307 Адмиралтейского района Санкт-Петербурга**

Государственные экзамены в 11 и в 9 классах радикально отличается от привычной формы проверки знаний. Наиболее значимые характеристики, которые требуются в процессе их сдачи:

- высокая мобильность, переключаемость;
- высокий уровень организации деятельности;
- высокая и устойчивая работоспособность;
- высокий уровень концентрации внимания, произвольности;
- четкость и структурированность мышления, комбинаторность;
- сформированность внутреннего плана действий.

При подготовке и проведению итоговых государственных экзаменов в форме ГИА можно выделить основные направления работы школы в ходе психолого-педагогического сопровождения участников образовательного процесса:

1. Просветительское
2. Диагностическое
3. Консультативное
4. Профилактическое
5. Аналитическое.

**Цель:** оказание психологической помощи обучающимся при подготовке и сдаче к ГИА.

**Задачи:**

1. Знакомство выпускников с особенностями и процедурой ГИА для снижения тревоги и повышения интереса к результатам экзамена.
2. Овладение учащимися способами регуляции эмоционального состояния, способами релаксации и снятия эмоционального и физического напряжения, повышения сопротивляемости стрессу.
3. Развитие навыков самоконтроля с опорой на внутренние резервы;
4. Самодиагностика психологических особенностей, уровня тревожности и компетентности в подготовке к итоговой аттестации.

5. Обучение учащихся способам самомотивирования и реагирования на негативные эмоции

6. Стимулировать самостоятельный поиск путей профилактики, предупреждения и преодоления негативного влияния интенсивной учебной деятельности на организм.

### **Формы и методы работы.**

Оптимальная форма фронтальной психологической подготовки выпускников к ЕГЭ - психолого-педагогические занятия с элементами тренинга.

На занятиях не происходит обучение технологиям, но и формируются позитивные установки, помогающие эффективно сдавать экзамены и справляться с любыми стрессовыми ситуациями в жизни. В процессе занятий каждый участник пополняет свою «копилку» представления о ГИА: «чем лично для меня ГИА лучше традиционного экзамена»: «что лично мне помогает чувствовать себя увереннее (мои ресурсы)».

Формы работы: групповая дискуссия, разбор конкретных ситуаций на экзаменах, отработка умений и навыков в специальных упражнениях, групповое обсуждение, информирование, психогимнастика, «мозговой штурм», освоение техник саморегуляции, самоподдержки в специальных упражнениях.

### **Этапы реализации плана психолого-педагогического сопровождения участников образовательного процесса при проведении государственной (итоговой) аттестации**

#### **1. Подготовительный этап (реализация информационно-аналитической, мотивационно-целевой, планово-прогностической функции)**

Фронтальная подготовка учащихся, предоставляющая им необходимую информацию о правилах и нормах процедуры ЕГЭ и ГИА и направленная на выработку индивидуального стиля работы.

1. Тестирование учащихся 11-х, 9-х классов с целью выявления уровня школьной тревожности, самочувствия, активности, настроения, индивидуальных интеллектуальных и психологических особенностей, для построения дальнейшей коррекционной работы.

2. Правила и процедура экзамена. Нормативные документы.

4. Психологические коррекционные занятия «Экзамен как повод поиграть»

5. Психологическое просвещение через групповые консультации

6. Контрольно-измерительные материалы. Структура, правила работы.

7. Репетиционный экзамен.

## **II. Выработка индивидуальных стратегий поддержки для конкретных учащихся с учетом их индивидуальных особенностей.**

1. Индивидуальные психологические консультации тревожных учащихся.
2. Индивидуальные психологические консультации учащихся, находящихся на индивидуальном обучении.
3. Индивидуальные психологические консультации учащихся с низкой самооценкой.
4. Индивидуальные психологические консультации демонстративных учащихся
5. Индивидуальные психологические консультации трудных учащихся
6. Составление рекомендаций для учащихся, педагогов и родителей по результатам психологических исследований.

## **III. Привлечение родителей: ознакомление со спецификой итоговых аттестаций.**

1. Правила и процедура экзамена. Нормативные документы.
2. Групповые консультации на родительских собраниях «Психологическая помощь при подготовке к ЕГЭ», «Как помочь своему ребенку при подготовке и во время итоговой аттестации»
3. Индивидуальные консультации родителей по возникшим проблемам, связанным со сдачей экзаменов.
4. Индивидуальное собеседование родителей и учащихся с администрацией школы, с учителями-предметниками по вопросам прохождения итоговой аттестации.

## **IV. Проведение ЕГЭ и ГИА (реализация организационно-исполнительской, контрольно-диагностической функций).**

1. Педагогический совет «Формирование мотивационных установок субъектов образовательного процесса к организации и проведению ЕГЭ и ГИА».
2. Индивидуальные консультации педагогов по способам обеспечения благоприятной психологической атмосферы при проведении ЕГЭ.
3. Производственное совещание с рекомендациями по психологическому сопровождению процесса подготовки к ЕГЭ и ГИА в школе.
4. Психологическая поддержка учащихся при проведении ЕГЭ непосредственно перед экзаменом.

## **V. Анализ результатов и выработка предложений по подготовке к итоговой аттестации в форме ГИА и ЕГЭ.**

1. Анализ проведения репетиционных экзаменов.
2. Выработка рекомендаций.

3. Анализ возникших психологических и педагогических проблем при подготовке и проведении итоговой аттестации и определение путей работы по психолого-педагогическому сопровождению учащихся на следующий учебный год.

**Ожидаемые результаты:**

- усвоение психологических основ сдачи экзамена;
- освоение техник саморегуляции;
- освоение приемов планирования рабочего времени на экзамене;
- формирование позитивного отношения к процессу сдачи экзаменов;
- повышение сопротивляемости стрессу;
- развитие навыков самоконтроля с опорой на внутренние ресурсы.

1.	<b>Работа с учащимися 9-11-х классов</b> <b>Диагностика</b>	1. Сильные стороны и трудности.	Выявление уровня тревожности выпускников.	октябрь-ноябрь	Педагог-психолог Козлов Ю.М.
2	<b>Тренинг «Экзамены без стресса» 9 класс</b>	1. «+» и «-» экзамена 2. Стратегии подготовки к экзаменам и деятельность на экзамене. 3. Способы снятия нервно-психического напряжения 4. Формирование положительного эмоционального фона	Рекомендации по сохранению спокойствия во время экзамена и во время подготовки к нему. Обучение приёмам релаксации и снятия нервно-мышечного напряжения.	февраль	Педагог-психолог Игнатьев О.А.
3.	<b>Индивидуальные и групповые занятия (по запросу)</b>	1. Как лучше подготовиться к экзаменам	Сообщить об эффективных способах подготовки к экзаменам	октябрь	Классные руководители
4.		2. Поведение на экзамене	Дать рекомендации по поведению во время подготовки и в момент экзамена.	ноябрь	Зам.директора по УВР Афанасьева Е.В.
5.		3. Память и приёмы запоминания.	Знакомство с приёмами запоминания, характеристиками памяти	декабрь	Педагог-психолог Игнатьев О.А.

6.		4. «Эффективные способы запоминания большого объема учебного материала»	Сообщить об эффективных способах запоминания большого объема материала.	январь	Педагог-психолог Игнатъев О.А.
7.		5. «Способы саморегуляции в стрессовой ситуации».	Дать рекомендации по саморегуляции в стрессовой ситуации. Помочь учащимся осмыслить собственную модель поведения в кризисной ситуации.	февраль	Педагог-психолог Игнатъев О.А.
8.	«Подготовка к ОГЭ»	консультация	Онлайн консультация через платформу zoom	3 марта	Педагог-психолог
9.	<b>Тренинг «Экзамены без стресса» 11 класс</b>	1 «+» и «-» экзамена 2 Стратегии подготовки к экзаменам и деятельность на экзамене. 3 Способы снятия нервно – психического напряжения 4 Формирование положительного эмоционального фона	Рекомендации по сохранению спокойствия во время экзамена и во время подготовки к нему. Обучение приемам релаксации и снятия нервно-мышечного напряжения.	13 марта	Педагог-психолог Игнатъев О.А.
10.	<b>Тестирование.</b>	На определение стрессоустойчивости личности 9 и 11 класс		18 марта	Педагог-психолог Игнатъев О.А.
11.	<b>Психологические особенности подготовки к ЕГЭ и ГИА</b>	«Как противостоять стрессу»		29 марта	Педагог-психолог Игнатъев О.А.
12.	<b>Диагностика</b>			14 апреля	Педагог-психолог

	«Психологической готовности выпускников к сдаче экзаменов»				Игнатьев О.А.
13.	Тренинг «Повышения уверенности в себе» 9, 11 класс			4 мая	Педагог-психолог Игнатьев О.А.
14.	Оформление стенда для выпускников	«Время вспомнить о ЕГЭ и ГИА».	Информация по подготовке к экзаменам.	В течение года	Администрация, классные руководители
15.	Работа с родителями выпускников	1. «Психологические особенности подготовки к ЕГЭ и ГИА». «Как противостоять стрессу».	Дать рекомендации родителям по оказанию помощи детям в период подготовки к итоговой аттестации.	Апрель-май	Педагог-психолог Игнатьев О.А.
16.	Консультации	Индивидуальное информирование и консультирование по вопросам, связанных с ЕГЭ и ГИА.	Оказание помощи по вопросам, связанных с подготовкой к ЕГЭ и ГИА.	В течение года	Классные руководители Педагог-психолог Игнатьев О.А.
17.	Работа с учителями - предметниками	Совместное изучение индивидуальных особенностей учащихся (по запросу)	выработка оптимальной стратегии подготовки к экзамену в форме ЕГЭ и ГИА.	В течение года	Зам. директора по УВР Афанасьева Е.В. Классные руководители